



Dammassage mit Gentle Baby

Warum überhaupt?

Die Erfahrung von uns Hebammen hat gezeigt, dass eine regelmäßige und zeitig begonnene Massage des Damms Geburtsverletzungen vorbeugt. Das Gewebe kann dehnbarer und geschmeidiger auf den Durchtritt des Kindes reagieren.

Wo ist der Bereich genau?

Zwischen Scheide und Anus, das Gebiet ist von Frau zu Frau unterschiedlich breit, von zwei bis sechs cm. Hier verläuft ein Teil der Beckenbodenmuskulatur.

Zur Veranschaulichung an Deiner Hand:

Wenn Du Daumen und Zeigefinger mit den Fingerspitzen aneinander legst , kannst Du Dir vorstellen wie dick das Gewebe normalerweise ist. Wo sich die Fingerspitzen treffen ist oben, dort wäre Deine Klitoris.

Jetzt taste mit der anderen Hand. Das Gewebe unten ist ca. zwei cm dick , das ist die Dicke Deines Beckenbodenmuskels im normalen Zustand.

Jetzt spreize Deine Hand und taste wieder, Du merkst eine Dehnung und wie das Gewebe dünner wird, in der Tiefe spürst Du Deinen Handmuskel und darüber die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger. So sehr dehnt sich das Gewebe Deines Damms und Dein Beckenboden um den Durchtritt des Kindes zu ermöglichen.

Mach Dich noch mehr mit Deinem Damm vertraut und taste auch dort. Gewaschene Hände und kurze Fingernägel sind unabdingbar.

Ab wann?

Ab der 36.Schwangerschaftswoche

Wie oft?

Ein bis zwei mal am Tag , für ca. drei Minuten .

Wie mache ich das?

Es geht ganz gut im Stehen mit einem Bein etwas erhöht , aber sicher abgestellt.

Du nimmst Dein Öl auf Deine Finger und reibst den Damm ein. Nun führst Du den eingeeilten Daumen ungefähr bis zum ersten Fingerglied in Deine Scheide ein und massierst den Damm von innen. Übe mehr und mehr Druck, Dehnung und Reibung aus .Sei sanft und dennoch fordernd mit Dir. Gerade wenn Du empfindsam reagierst !

Auch der Partner kann massieren, wenn Du es magst. Liege dabei besser auf der Seite!

Uns Hebammen ist bewusst, dies ist ein heiliger Ort, dennoch braucht das Köpfchen den Platz. Es dehnt den Beckenboden und den Damm von innen, bei der Geburt stützt die Hebamme den Bereich von außen und kontrolliert das Durchtreten des Kindes, so können Geburtsverletzungen minimiert werden.

Womit massieren?

Ich empfehle natürlich die ätherische Ölmischung Gentle Baby von Young Living!

Du kannst eine 1 ml Menge des kostbaren Öls bei mir erhalten und gibst ca. 4-6 Tropfen in die beiliegende Sprayflasche und füllst mit eigenem Öl auf, Jojobaöl, Kokosöl, Mandelöl, Sonnenblumenöl oder auch Olivenöl.

Nimm das Spray mit in Deine Geburtstasche und gebe es Deiner Hebamme.

Beschreibe in Deinem Geburtsplan diesen Wunsch.

Einen Geburtsplan findest Du im Downloadbereich.

Solltest Du noch Fragen haben, wende Dich vertrauensvoll an mich.

Hebamme Inken von Krohn

0176 20259397

